





Маргарита Шабуневич

📷 margo_food.blog

Марафон правильного питания

**4 недели на пути
к правильному питанию
без ограничений**

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2021



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ9

Для кого эта книга?..... 12

Базовые и простые правила
по переходу на правильное питание 13

1 НЕДЕЛЯ

Глава 1. СКОЛЬКО НАДО ЕСТЬ?.....19

Глава 2. ЧТО ЖЕ ЕСТЬ,
И ЧТО МЫ ЕДИМ? 21

Глава 3. ПЕРЕХОД НА ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ 24

С чего начать?..... 24

2 НЕДЕЛЯ

Глава 4. ЕДИМ БЕЛКИ НА
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ..... 46

Какие продукты содержат высокое
количество белка? 47

Глава 5. ГИД ПО ЖИРАМ
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ 49

Полезные и вкусные виды жиров.
Как добавить пользы в свой рацион? ...50

ТОП-7 орехов в вашем питании 53

ТОП-7 семян и семечек
для нашего здоровья..... 55

Растительное масло.
Добро или зло?..... 58

ТОП лучших растительных масел
для здорового питания 59

Глава 6. ГИД ПО УГЛЕВОДАМ
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.....60

ТОП полезных и питательных круп
в питании 62

3 НЕДЕЛЯ

Глава 7. МУКИ ВЫБОРА72

Альтернативные виды муки.....73

Глава 8. САХАРНЫЕ ИСТОРИИ,
ИЛИ ЗАМЕНЯЕМ САХАР
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ..... 79

Главные отличия сахарозаменителей
от подсластителей.....80

Кулинарные особенности
подсластителей и пропорции замены
белого сахара в кулинарии 82

ТОП-3 лучших сиропа
для сладких блюд..... 83

Домашний финиковый сироп84

Шпаргалка: секретные имена сахара
в продуктах..... 85

Глава 9. «СУПЕРЪЕДА»,
ИЛИ ГИД ПО СУПЕРФУДАМ..... 85

Что лучше всего проращивать?..... 92

Как проращивать
в домашних условиях? 93

Глава 10. СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ – ПОМОЩНИКИ ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ И ПОЛЬЗЫ В ПИТАНИИ.....	94
ТОП лучших специй и пряностей для здоровья и вкуса.....	95

4 НЕДЕЛЯ

Глава 11. ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО.....	104
Обжаривание.....	105
Обжаривание без масла.....	105
Гриль.....	105
Варка.....	106
Тушение.....	106
Запекание.....	107
Приготовление на пару.....	107
Глава 12. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ И ТОП ЛУЧШИХ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ.....	108
Зимнее питание.....	109
Весеннее питание.....	110
Летнее питание.....	111
Осеннее питание.....	113
Глава 13. О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ НАЧИСТОТУ.....	114
Глава 14. ОБ АВТОРЕ. «ОГОНЬ, ВОДА И МЕДНЫЕ ТРУБЫ» ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.....	121
Как составить сбалансированный и сытный рацион на день?.....	125
Конструктор рациона.....	128
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	131

МЕНЮ

МЕНЮ 1.....	134
МЕНЮ 2.....	141
ЗАВЕРШЕНИЕ МАРАФОНА.....	148

РЕЦЕПТЫ

ЗАВТРАКИ.....	152
Кокосовая гранола.....	153
Тост с авокадо и яйцом.....	154
Бейглы к завтраку.....	155
ТОП начинок для бейглов к завтраку.....	156
Шакшука.....	157
Омлет в духовке с амарантовой кашей.....	158
Нутовый омлет.....	159
Гранола из зеленой гречки.....	160
Чиа-пудинг.....	161
Суперфудные батончики с ягодами годжи.....	162
ЗОЖ-«Несквик» – полезные шарики для завтрака.....	165
«Женская» льняная каша.....	167
Ягодная овсянка с кокосом.....	169
Тонкие блинчики без яиц и молока.....	171
ТОП начинок для тонких блинчиков.....	172
Овощные панкейки из цукини.....	173
Фитнес-панкейки.....	174
Миндально-кокосовые панкейки.....	175
ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И СУПЫ.....	176
Рулетики из баклажана с грецкими орехами.....	177



Бабагануш.....	178	Запеченные овощи с ореховым соусом.....	209
Хумус с паприкой.....	179	Мультизерновые тефтельки.....	210
Чечевичный «мясной хлеб».....	180	Овощной омлет на ужин.....	211
ТОП-4 салата в банке.....	181	«Пицца» без муки из цветной капусты.....	213
Салат «Груша-фундук».....	184	ВЫПЕЧКА.....	214
Классический овощной бульон.....	185	Чипсы начос.....	215
Овощной борщ.....	186	Хлебцы «Бородинские».....	216
Тыквенный крем-суп.....	187	Итальянские хлебцы с кунжутом.....	217
Green-суп – крем-суп со шпинатом и горошком.....	188	«Калифорнийский хлеб» с грецкими орехами.....	219
Яблочный крем-суп с сельдереем.....	189	ЗОЖ-булочки с чечевицей.....	220
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА.....	190	Овсяное печенье из детства.....	221
Фалафель.....	191	Пицца без глютена.....	222
«Стейк» из цветной капусты.....	192	Мини-«пицца» из семян и орехов.....	224
Батат фри.....	193	Капустный пирог.....	226
Молодой картофель с песто.....	195	Пирог из киноа.....	229
Зеленые кроксы из картофеля.....	196	Томатный тарт с тофу.....	231
Тыквенные наггетсы.....	197	Тарт «Сникерс» с соленой карамелью.....	232
Овощные ньокки.....	199	Яблочный штрудель с ржаной мукой.....	235
ЗОЖ-вареники: без глютена и классические.....	200	Галета со сливами.....	236
Цельнозерновые макароны с соусом песто.....	202	Пирог «Вишенка в тorte».....	239
Гречневая лапша в азиатском стиле.....	203	Шоколадный банановый хлеб.....	241
Пшено-боул для сбалансированного обеда.....	204	Медовая ЗОЖ-коврижка.....	243
Бурый рис с овощами гриль и семечками подсолнечника.....	205	Полезные пончики донатс в шоколадной глазури.....	245
Лодочки из баклажанов с нутом рисом.....	206	Апельсиновый манник.....	247
Перец, фаршированный гречкой и фасолью.....	207	Пшеничный чизкейк.....	249

ДЕСЕРТЫ	250	ТОП идей смузи	283
Запеченный грейпфрут	251	ТОП добавок для смузи	283
Raw кешью-кейк «Зебра».....	252	Смузи со спирулиной и мятой	284
«Аво-шоко-торт» – торт из авокадо	254	Сбалансированный ягодный смузи-боул	285
Фисташковый муссовый торт	257	БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ	286
Шоколадный муссовый десерт с секретным ингредиентом	258	Домашняя квашеная капуста.....	287
Халва из миндального жмыха	260	Томатный кетчуп	288
ЗОЖ-щербет с домашней сгущенкой без сахара.....	261	Постный майонез без яиц из фасоли..	289
ЗОЖ-«Муравейник»	264	Домашняя «французская» горчица	290
Пирожное «ЗОЖ-картошка»	267	Ореховый соус.....	291
«Баунти» для тонкой талии	269	Песто по-новому из тыквенных семечек	292
Марципан в горьком шоколаде.....	270	Попкорн.....	293
Конфеты «Шоколадный трюфель с фисташками»	272	Домашняя кокосовая мука	294
Конфеты «ЗОЖ-трюфель»	273	Домашняя кокосовая паста.....	294
Конфеты «Сливочный бум»	275	Миндальное молоко.....	296
Киноа-трюфели	276	Миндальная карамель	297
Йогуртини.....	277	ЗОЖ-сгущенка из овсяных хлопьев.....	298
НАПИТКИ И СМУЗИ	278	Кокосовая ЗОЖ-сгущенка.....	299
«Золотое молоко» – латте с куркумой.....	279	Домашняя «Нутелла».....	300
Зеленый смузи-детокс.....	281	Молочный ЗОЖ-шоколад без белого сахара	301





ВВЕДЕНИЕ

Я думала: как написать книгу о здоровом питании, чтобы вы мне поверили и легко смогли применить все написанное в своей жизни? Намеревалась написать о себе и своей истории трансформаций в начале, как это делают обычно, но ведь вы подумаете: «А почему я должна ее слушать, ведь я – другая?» Поэтому я решила написать свою историю в конце этой книги, как мотивацию, как вдохновение, а начать книгу мягким и доступным рассказом о том самом мире здорового питания.

О мире без ограничений.

О мире вкуснейших блюд.

О мире... пользы!

О мире правильного питания!

Что такое правильное питание? Правильное питание (ПП) – это не диета, не запреты и ограничения, как нам трактуют последние годы. Правильное питание – это основа здорового образа жизни (ЗОЖ), который включает в себя не только сбалансированный рацион, выбор правильных – здоровых, полезных – продуктов, но и спорт, рациональный и экологичный подход к жизни.

С чем мы сталкиваемся в последнее время? С большим количеством ограничений и запретов: масло на ПП нельзя; от глютена нужно отказаться; коровье молоко и вовсе обходить стороной. Многим этим заявлениям есть научные обоснования, и вместе с тем жиры (в том числе и сливочное масло) на ПП есть можно, ведь это источ-





ник полезных жирных кислот, необходимых для здоровья; глютен тоже можно (за исключением тех, у кого аллергия и целиакия), коровье молоко не исключают, но рекомендуют заменить растительными аналогами из-за более высокого содержания необходимых для здоровья человека витаминов и микроэлементов. Вопрос не в том, что «можно», а что «нельзя». Вопрос в том, какой продукт, в каком количестве, как тот или иной продукт влияет на организм, какую пользу он несет.

В этой книге я расскажу вам, как питаться полезно и вкусно, как легко перейти на здоровое питание и адаптировать наш привычный рацион без трудностей и заморочек. Мы научимся делать растительное молоко, ореховую пасту, привычные нам с детства блюда в «ополезненной» версии и в домашних условиях, приготовим сгущенку без сахара и молока, разберемся с информацией о пользе того, что едим, и узнаем, чем можно заменить обработанные и рафинированные продукты для нашего здорового и вкусного рациона.

Добро пожаловать в мир полезной, вкусной и здоровой еды!



Для кого эта книга?

Эта книга для тех, кто стремится к чистому и сбалансированному питанию.

Для тех, кто хочет поменять свой рацион, понять разницу между продуктами, начать разбираться в составах, научиться читать этикетки.

Для тех, кто хочет оздоровить свой рацион, добавить в него больше разнообразия и красок.

Для тех, кто хочет ощущать прилив сил и энергии.

Для тех, кто хочет снизить вес и чувствовать легкость.

Для тех, кто готов развенчать популярные мифы и заблуждения про диеты и питание, а главное, **развиваться и меняться, оставаясь собой.**

Здоровое питание — это вкусно и интересно, это не всегда про подсчет калорий, белков, жиров, углеводов и нутриентов.

Здоровое питание — не значит ограничения и постоянные голодовки.

Хочу вас обрадовать, в этой книге вы не найдете советов по принципу: употребляйте огурцы в количестве двести граммов в день и точно будете всегда стройными, энергичными, с крепким здоровьем и упругой кожей. Нет, здесь не будет точных цифр и наставлений, потому что цифры в питании — самые неточные значения, так как все мы люди и все мы разные, живем в разных странах, природных условиях, в разных психологических состояниях.

В этой книге много интересных фактов про продукты и их использование в кулинарии, полезные рекомендации по питанию и, конечно, советы, которые довольно легко применить в жизни.

Главное — это желание и твердое намерение внедрять все в свою жизнь постепенно, обдуманно и с позитивом!

Базовые и простые правила по переходу на правильное питание

1	НЕТ ограничениям. Мы не ограничиваем себя в продуктах, мы добавляем БОЛЬШЕ полезных продуктов
2	Мы пьем ВОДУ. Чистую, питьевую воду, не заменяя ее компотом, чаем или другими напитками
3	Мы добавляем больше клетчатки и сочных продуктов: овощей, фруктов, ягод и зелени
4	Мы едим фрукты, не боимся их как огня и как источник сахара
5	Мы увеличиваем ежедневную порцию овощей и салатов
6	Мы добавляем в нашу тарелку полезные жиры, «медленные» углеводы и белки
7	Мы не считаем калории, но легко можем понять, сколько калорий содержится в нашей тарелке, и понимаем, что калории калориям рознь. Калории от куска покупного торта и от полезного, сбалансированного торта без сахара – это разные калории, и организм на них реагирует по-разному
8	Мы планируем свой рацион, составляя его на основе пожеланий, пользы и любимых продуктов
9	Мы едим по ощущению ГОЛОДА, а не потому, что пришло время трапезы. Мы не едим за компанию и от скуки
10	Мы наслаждаемся тем, что едим. Мы делаем осознанный и здоровый выбор







↑

НЕДЕЛЯ